

***Картотека подвижных***

***игр и игровых упражнений***

***для детей 4 - 6 лет***

|  |  |
| --- | --- |
| **Кони. (4-5 лет)**  **Цель:**упражнять в беге галопом;закреплятьумение при игре использовать всю площадку; не наталкиваться друг на друга; не убегать за границы площадки.  **Ход:**дети изображают коней, воспитатель - пастуха. Он имитирует игру на дудочке:  Тары, тары, та-ра-ра!  Ушли кони со двора.  Со двора-то на село,  А село-то далеко,  На зелененький лужок  Да во темный во лесок.  Дети ходят по площадке, постукивают носком ноги - бьют копытами, машут головой.  Долго тех коней ловили,  Долго по лесу бродили.  А ловили-то уздой,  Золоченой, не простой,  А поймали - привязали, Чтоб опять не убежали.  Дети скачут галопом по всей площадке. С окончанием слов пастух гонит коней к селу. | **Лягушки. (4-5 лет)**  **Цель:**развивать слуховое внимание; умение выполнять голосовые сигналы; пространственную ориентацию, глазомер.  **Ход:** на земле чертят большой квадрат - дом. Вокруг него 4 картонные (фанерные) пластины - листики вперемежку с 4-мя кочками - пруд. Играют 4-6 ребят. Один - лягушка, остальные - лягушата. Лягушка учит лягушат прыгать. Она стоит справа от пруда, лягушата слева. Каждый лягушонок становится в дом и, внимательно слушая команды, прыгает, отталкиваясь обеими ногами и приземляясь на обе ноги. Лягушка четко подает команду: «Кочка, листик, листик, дом, листик, кочка, кочка!». Прыгает один лягушонок, остальные следят за тем, правильно ли он это делает. Если лягушонок прыгал высоко и не перепутал ни одной команды, он научился прыгать и встает рядом с лягушкой, а если ошибся, то возвращается к лягушатам. |
| **Эхо.**  **Цель:**развивать чувство ритма.  **Ход:**вос-ль показывает движения детям,дети повторяют:  - Четыре хлопка на каждый счет;  - Один хлопок на два счет и еще один хлопок на два;  - Четыре хлопка на каждый счет;  - Один хлопок, и держать ладони вместе на четыре;  Задания можно менять по очередности. | **Один - двое. (4-5 лет).**  **Цель:**упражнять в перестроении во время бега; развивать умение действовать синхронно.  **Ход:**дети бегут в колонне по одному. По сигналу «двое» перестраиваются парами и продолжают бег, по сигналу «один» бегут друг за другом, не останавливаясь. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Зайцы. (4-5 лет)**  **Цель:**упражнять в прыжках в длину с места; энергичном отталкивании и мягком приземлении; развивать глазомер; легкость, полетность движений; умение быстро переходить с прыжков на бег.  **Ход:**дети - зайцы располагаются в норках - кружках, нарисованных на полу. На противоположной стороне будка собаки, перед ней огород с грядками (черточки или палочки на расстоянии 20-30см друг от друга). Зайцы бегут в огород, прыгают через грядки. На сигнал «собака бежит» убегают в норки, собака ловит зайцев. Игра повторяется. Когда собака поймает 2-3 зайцев, начинается новая.  **Правила:** пойманные зайцы идут в будку собаки; в норках зайцев ловить нельзя. | **Не боюсь! (4-5 лет)**  **Цель:** упражнять в прыжках на двух ногах с одновременным выполнением упражнений для рук; развивать координацию движений; умение точно соблюдать правила игры; быстроту реакции; выносливость; выдержку.  **Ход:**один ребенок - ловишка, он стоит в середине круга, образованного детьми. Играющие прыгают на двух ногах, приговаривая: «Не боюсь! Не боюсь!» При этом они разводят руки в стороны, то закладывают их за спину. Ловишка старается осалить кого-нибудь в тот момент, когда у него руки разведены в стороны.  **Правила:**как только ловишка отходит от игрока, тот должен развести руки в стороны.  **Усложнение:**прыгать ноги в стороны - вместе, салить можно того, кто находится в стойке ноги врозь. |
| **Прыгни - повернись! (4-5 лет)**  **Цель:**упражнять в прыжках с поворотом на 45° (90°), в выполнении заданий на счет; развивать выносливость; формировать потребность в двигательной активности.  **Ход:**дети, свободно располагаясь на площадке, прыгают на месте под счет «один, два, три», на счет «четыре» поворачиваются направо на 45°. Игра продолжается, пока дети не встанут в исходное положение. Затем те же задания выполняются в левую сторону. Перед повторением надо сделать небольшой перерыв - походить по площадке.  **Усложнение:**пытаться повернуться на 90°. | **Достань до мяча. (4-5 лет)**  Цель: упражнять в прыжках в высоту с разбега с одновременным подниманием обеих рук вверх; в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении; развивать координацию; глазомер.  Ход: на веревку подвешивается мяч в сетке. Дети с разбега 3-4 шага подпрыгивают, стараясь ударить по мячу. Сначала выполняют дети небольшого роста. Затем мяч перевешивается выше.  Правила: подпрыгивать толчком двух ног; ударять по мячу одновременно двумя руками. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ворота. (4-5 лет)**  **Цель:**упражнять в умении выполнять движения по звуковому сигналу; соблюдать правила; действовать согласованно.  **Ход:**дети идут по площадке парами, держась за руки. На сигнал воспитателя «ворота» останавливаются и поднимают руки вверх. Последняя пара проходит под воротами и становится впереди. Ходьба продолжается.  **Правила:**ходить парами, держась за руки; действовать согласованно.  **Усложнение:**дети идут парами не держась за руки. На сигнал «ворота» берутся за руки и поднимают их вверх. | **Стань первым. (4-5 лет)**  **Цель:**развивать лидерские качества, умение выполнять роль ведущего; умение находить кратчайший путь до начала колонны.  **Ход:**дети идут в колонне за ведущим. Воспитатель называет имя одного из детей. Все останавливаются, а названный ребенок обгоняет колонну, становится первым, ходьба возобновляется.  **Правила:**идти в начало колонны кратчайшим путем. |
| **Мы веселые ребята. (4-5, 5-6 лет)**  **Цель:**развивать умение выполнять роль ловишки; умение бегать с уворачиванием; скоростные качества; формировать потребность в двигательной активности.  **Ход:**дети стоят на одной стороне площадки, за чертой, на противоположной стороне также обозначается линия. Сбоку от детей, примерно на середине между линиями, находится ловишка. Дети говорят:  Мы веселые ребята,  Любим бегать и играть,  Ну, попробуй нас догнать.  Раз, два, три, лови!  После этого дети перебегают на другую сторону, ловишка салит. После двух-трех перебежек подсчитываю пойманных, выбирают нового ловишку.  **Вариант**: пойманный пропускает лишь одну перебежку. После двух перебежек выбирается новый водящий. | **Совушка. (4-5, 5-6 лет)**  **Цель:**упражнять в беге с выполнением ролевых движений; в умении быстро реагировать на звуковой сигнал, сохранять статичность позы некоторое время; развивать выдержку; организованность.  **Ход:** все дети - птички, бабочки и т.д., один - сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривая тех, кто шевелится, и забирает в гнездо. Через 15-20 сек.  Снова дается сигнал «день».  **Правила:** совушка не должна долго смотреть на одного и того же игрока; вырываться у совушки нельзя; при выборе следующего водящего главное, чтобы он не был проигравшим.  **Варианты**: можно подавать такие сигналы «день наступает - все оживает», «ночь наступает - все замирает»; или сигналы могут быть музыкальные: день - громкая музыка, ночь - тихая. |
| **Огуречик. (4-5 лет)**  **Цель:**упражнять в умении сохранять необходимое направление движения и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации; выдерживать ритм движения в соответствии с произносимым текстом; развивать внимание, реакцию.  **Ход:**на одной стороне зала воспитатель (ловишка), на другой - дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах.  Вос-ль:  Огуречи, огуречик,  Не ходи на тот конечик,  Там мышка живет,  Тебе хвости к отгрызет.  Дети убегают за условную черту, вос-ль их догоняет.  **Правила**: воспитатель произносит текст в таком темпе, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза. | **Самолеты. (4-5 лет)**  **Цель:**развивать пространственную ориентацию; умение действовать по сигналу, бегать, не наталкиваясь друг на друга; выполнять имитационные движения.  **Ход:**дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, мяч…). Играющие изображают летчиков. По сигналу «к полету» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На сигнал «полетели» - поднимают руки в стороны и «летают» врассыпную. По сигналу «на посадку» дети находят свое место и строятся в колонны (опускаются на одно колено).  **Усложнение:**дети по команде «полетели» двигаются «звеньями»  **Правила**: ведущим «звена» каждый раз назначается новый играющий. |
| **Успей поймать. (4-5лет)**  **Цель:**развивать общую координацию движений; умение выдерживать направление при броске; выполнять роль ведущего.  **Ход:**построение в 3-4 круга, в центре каждого водящий. По сигналу дети перебрасывают мяч друг другу так, чтобы водящий не мог коснуться его. Если водящему удается поймать мяч или коснуться его, то он меняется местами с тем, от кого мяч был послан. | **Пингвины (4-5 лет) -**игровое упражнение.  **Цель:**упражнять в сохранении устойчивого равновесия при выполнении усложненных прыжков;развивать умение энергично отталкиваться от пола одновременно двумя ногами и мягко приземляться на полусогнутые ноги.  **Ход:**в руках у детей мешочки (мячи). Вос-ль предлагает детям зажать мешочки между колен и прыжками продвигаться до кубика (3м). Задание выполняется в шеренге или по кругу. |
| **Зайцы и волк. (4-5 лет)**  **Цель:**развивать умение энергично отталкиваться одновременно двумя ногами от пола во время прыжка; активно выполнять игровые действия.  **Ход:**на одной стороне зала зайцы устраивают себе домик - круги из шнуров или обручи, волк на другом конце зала «в овраге». Вос-ль:  Зайки скачут, скок, скок, скок,  На зеленый на лужок.  Травку щиплют, кушают,  Осторожно слушают -  Не идет ли волк.  (Зайцы выпрыгивают на двух ногах из домиков, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк).  Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их коснуться. Зайцы убегают каждый в свой домик. Пойманных волк отводит в «овраг». Игра возобновляется. После того как будут пойманы 2-3 зайца, выбирают другого волка. | **У медведя во бору. (4-5 лет)**  **Цель:**развивать умение менять направление и скорость движений по сигналу; внимание; умение имитировать движения; формировать потребность в двигательной активности.  **Ход:**на одной стороне зала проводится черта - это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей.  Вос-ль: «Идите гулять». Дети направляются к опушке лета и имитируют движения (сбор грибов) и произносят:  У медведя во бору  Грибы, ягоды беру,  А медведь сидит  И на нас рычит.  Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать. Пойманного ребенка отводит к себе в «берлогу» игра возобновляется.  **Правила**: после того, как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь. |
| **Иди тихо. (2-5 лет)**  **Цель:** упражнять в ходьбе и беге на носках в указанном направлении.  **Ход:**Педагог стоит у выхода из зала с закрытыми глазами. Дети один за другим в колонне стараются тихо, на цыпочках, пройти (пробежать) мимо него. Если кто-то из малышей идет недостаточно тихо, воспитатель прикасается к нему рукой. Ребенок становится в сторону и проходит после всех еще раз. Последний в колонне тихо говорит педагогу: «Все ушли». Воспитатель открывает глаза. | **У ребят порядок строгий.**  **Цель:**упражнять в умении находить свое место в строю; развивать пространственную ориентацию; умение начинать действовать по сигналу.  **Ход:**играющие стоят в шеренге, по сигналу «на прогулку» дети расходятся по залу и гуляют. Восп-ль:  У ребят порядок строгий,  Знают все свои места.  Ну, трубите веселее.  Дети:  Тра-та-та, тра-та-та!  По сигналу быстро строятся в шеренгу (колонну, круг по периметру или посередине зала) в указанном месте. |